THE PHYSICS OF PRANA

ఇడ, పింగళ, సుషుమ్న నాడుల నడుమ ప్రాణ ప్రవాహం

(The Prana Flow Between Ida, Pingala, and Sushumna Nadis)



GOPARAJU VENKATA AUDITYA

ఇడ, పింగళ, సుషుమ్న

The Physics of Prana

రచయిత: గోపరాజు వేంకట ఆదిత్య

శ్రీ గాయత్రి పబ్లిషర్స్

Email: g.auditya@gmail.com

Sri Gayathri Publishers

Printed in India

ఈ విశ్వమంతా ఒక మూల శక్తితో (Core Energy) నిండి ఉంది. బిగ్ బ్యాంగ్ అనే మహా విస్ఫోటనం సంభవించినప్పుడు, ఆ అపరిమితమైన శక్తి అనంతమైన విశ్వమంతా వ్యాపించడం ప్రారంభించింది. కాలక్రమేణా ఆ శక్తి నక్షత్రాలుగా, గ్రహాలుగా, పంచభూతాలుగా తన రూపాన్ని మార్చుకుంటూ నేటికీ నిరంతరం ప్రవహిస్తూనే ఉంది. విశ్వమంతా విస్తరించి ఉన్న అదే పరమ శక్తి, మానవ శరీరంలోకి ప్రవేశించినప్పుడు 'ప్రాణ శక్తి'గా మారుతుంది.

అంటే, ఆకాశంలో మెరిసే నక్షత్రంలో ఏ శక్తి అయితే ఉందో, మనలో శ్వాసగా కదిలే ప్రాణంలోనూ అదే శక్తి ఉంది. అయితే, ఆ శక్తి ఒక్కటే అయినప్పటికీ, వస్తువు లేదా శరీరం యొక్క పరిమాణాన్ని బట్టి దాని తీవ్రత (Intensity) మారుతూ ఉంటుంది. నక్షత్రం అంతటి భారీ పిండంలో ఆ శక్తి అపారమైన తీవ్రతతో ప్రకాశిస్తుంటే, మానవ శరీరంలో అది మన ఉనికికి తగినట్లుగా సూక్ష్మ రూపంలో ప్రవహిస్తుంది. ఈ ప్రాణశక్తి మన శరీరంలో కేవలం ఒక చోట స్థిరంగా ఉండదు; అది ఒక ప్రవాహంలా నిరంతరం కదులుతూ ఉంటుంది. మనలో దాగి ఉన్న ఈ అద్భుతమైన శక్తిని ఎలా గుర్తించాలి? అది మన వెన్నెముకలోని నాడుల ద్వారా ఎలా ప్రయాణిస్తుంది? అసలు ఈ శక్తిని మనం ఎలా అర్థం చేసుకోవాలి? అనే విషయాలను వివరించడమే ఈ

పుస్తకం యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశ్యం. మనలోని ఈ శక్తి రహస్యాలను తెలుసుకోవడం అంటే, మనల్ని మనం సంపూర్ణంగా తెలుసుకోవడమే.

విశ్వంలో ఈ మూల శక్తి (Core Energy) విద్యుదయస్కాంత తరంగాలుగా (Electromagnetic Waves), గురుత్వాకర్షణ తరంగాలుగా (Gravitational Waves) ఏ విధంగా ప్రవహిస్తుందో, అదే విధంగా మన శరీరంలో ప్రాణశక్తి కూడా నాడుల ద్వారా ప్రవహిస్తూ ఉంటుంది.

నాడుల గురించిన జ్ఞానం మైక్రోస్కోప్‌లు లేదా ఎక్స్-రేల వంటి బాహ్య పరికరాల ద్వారా లభించింది కాదు; ఇది వేల సంవత్సరాల 'అంతర్గత విజ్ఞానం' (Internal Science) ద్వారా రూపుదిద్దుకుంది. ప్రాచీన యోగులు తమ దేహాలనే ప్రయోగశాలలుగా మార్చుకుని, సాధారణ మానవులకు అందని సూక్ష్మ శక్తి చలనాలను గుర్తించారు. ఈ 'అదృశ్య శరీర నిర్మాణ శాస్త్రాన్ని' వారు ప్రధానంగా ఐదు పద్ధతుల్లో ఆవిష్కరించారు:

మొదటిది, తీవ్రమైన ఇంద్రియ నియంత్రణ మరియు ఏకాగ్రత. బాహ్య ప్రపంచంతో సంబంధం తెంచుకుని, నిశ్చల స్థితిలో సంవత్సరాల తరబడి ధ్యానం చేయడం ద్వారా వారు తమ అంతర్గత

స్థితిని గమనించే శక్తినే (Interoception) ఒక అద్భుత శక్తిగా మార్చుకున్నారు. భౌతికమైన గుండె చప్పుడు లేదా శ్వాస కంటే ముందే శరీరంలో కలిగే 'శక్తి స్పందన'ను వారు పసిగట్టగలిగారు. ఏదైనా ఒక ఆలోచన కలిగినప్పుడు, వెన్నెముకకు ఒక వైపున ఒక ప్రత్యేకమైన వేడి లేదా ప్రవాహం కదలడాన్ని వారు గుర్తించారు.

రెండవది, **'నాసికా చక్రం' (Nasal Cycle)** పరిశీలన. మానవులు రెండు ముక్కు రంధ్రాల ద్వారా సమానంగా శ్వాస తీసుకోరనే నిజాన్ని వారు గమనించారు. కుడి ముక్కు రంధ్రం ద్వారా శ్వాస బలంగా ఉన్నప్పుడు శరీరం వేడెక్కడం, మనస్సు చురుగ్గా మారడం (పింగళ) మరియు ఎడమ రంధ్రం ద్వారా శ్వాస సాగుతున్నప్పుడు శరీరం చల్లబడటం, మనస్సు ప్రశాంతంగా మారడం (ఇడ) వారు చూశారు. ఈ మార్పులను సూర్యచంద్రుల గమనంతో పోల్చి చూసి, వీటికి 'సూర్య', 'చంద్ర' నాడులని నామకరణం చేశారు.

మూడవది, **గాఢ సమాధి స్థితి.** ధ్యానంలో బాహ్య ప్రపంచం పూర్తిగా కనుమరుగైనప్పుడు, ఈ శక్తి మార్గాలు **'కాంతిమంతమైన దారాల్లా'** కనిపిస్తాయని యోగులు వివరించారు. ఇడ నాడి చంద్రుని వలె లేత నీలం లేదా తెలుపు రంగులో, పింగళ నాడి సూర్యుని వలె

ఎరుపు లేదా బంగారు వర్ణంలో ప్రకాశించడాన్ని వారు దర్శించారు. అందుకే సంప్రదాయ చిత్రకళలో ఈ నాడులకు ఆయా రంగులనే కేటాయించారు.

నాలుగవది, **క్రమబద్ధమైన ప్రయోగాలు.** యోగా అనేది కేవలం ఒక తత్వశాస్త్రం కాదు, అది ఒక ప్రయోగాల సమాహారం. **'ప్రాణాయామం'** ద్వారా శక్తి ప్రవాహ దిశను మార్చితే ఏం జరుగుతుందో వారు ప్రయోగాత్మకంగా చూశారు. కేవలం కుడి ముక్కుతో శ్వాసిస్తే జీర్ణక్రియ పెరగడాన్ని, రెండు రంధ్రాల ద్వారా శ్వాసను సమన్వయం చేస్తే మనస్సు నిశ్చలమై 'సుషుమ్న'లోకి ప్రవేశించడాన్ని వారు నిరూపించారు. ఇలా తరతరాలుగా నమోదు చేయబడిన ఫలితాలే నేడు మనకు 'నాడీ మ్యాప్'గా అందుబాటులో ఉన్నాయి.

చివరగా, **'శృతి' లేదా దైవిక ప్రేరణ.** అత్యున్నతమైన చైతన్య స్థితిలో ఉన్నప్పుడు, విశ్వం యొక్క రహస్యాలు మరియు మానవ శరీర నిర్మాణ సూత్రాలు యోగులకు స్వయంప్రకాశితంగా (Self-evident) అర్థమయ్యేవి. వారు వీటిని కనిపెట్టినట్లు కాకుండా, ప్రకృతిలో ముందే నిక్షిప్తమై ఉన్న ఈ పరమ సత్యాన్ని తాము 'దర్శించినట్లు' భావించారు.

ఈ అసాధారణ పరిశోధనల ఫలితమే నేడు మనం చెప్పుకుంటున్న ఈ దివ్యమైన నాడీ విజ్ఞానం.

మానవ శరీరంలో ప్రాణశక్తి ప్రవహించే మార్గాలైన నాడులు షుమారు **72,000 దాకా** ఉన్నాయని ప్రతీతి. ఇవి మన దేహమంతా ఒక సూక్ష్మమైన వలలా (Network) అల్లుకుని ఉంటాయి. ఈ 72000 నాడులలో **పద్నాలుగు (14)** నాడులను అత్యంత ముఖ్యమైనవి. అవి: ఇడ, పింగళ, సుషుమ్న, సరస్వతి, వారుణి, పూష, హస్తిజిహ్వ, యశస్విని, విశ్వోదర, కుహు, శంఖిని, పయస్విని, అలంబుస మరియు గాంధారి. అయితే, ఈ పద్నాలుగింటిలో కూడా **ఇడ, పింగళ మరియు సుషుమ్న** అనే మూడు నాడులే అన్నింటికంటే ప్రధానమైనవి. ఎందుకంటే, ఒక చెట్టుకు మొదలు నుండి శాఖలు ఎలా విస్తరిస్తాయో, అలాగే ఈ మూడు ప్రధాన నాడుల నుండే ప్రాణశక్తి శరీరంలోని మిగిలిన వేల నాడులకు సరఫరా అవుతుంది. ఈ మూడు నాడులే మన శరీరంలోని మొత్తం శక్తి వ్యవస్థను నియంత్రించే కేంద్ర బిందువులు.

మానవ శరీరంలోని శక్తి వ్యవస్థకు మూలస్తంభాలైన ఇడ, పింగళ మరియు సుషుమ్న నాడులు వెన్నెముక అడుగుభాగంలో ఉన్న **'మూలాధార చక్రం'** నుండి తమ ప్రయాణాన్ని ప్రారంభిస్తాయి. సరిగ్గా చెప్పాలంటే, వెన్నెముక చివరి ఎముక (Coccyx) వద్ద ఉండే 'కంద' అనే కేంద్రం వీటికి

జన్మస్థానం. ఇక్కడి నుండి ఇడ మరియు పింగళ నాడులు వెన్నెముకకు ఇరువైపులా ఒకదానికొకటి ఎదురుగా పెనవేసుకుంటూ పాము మెలికల ఆకారంలో పైకి సాగుతాయి. ఇలా ప్రయాణించి ఇడ నాడి ఎడమ ముక్కు రంధ్రం వద్ద, పింగళ నాడి కుడి ముక్కు రంధ్రం వద్ద ముగుస్తాయి.

వీటికి భిన్నంగా, **సుషుమ్న నాడి** ఎటువంటి మెలికలు లేకుండా వెన్నెముక మధ్యలో ఉండే సూక్ష్మ మార్గం (Spinal Canal) గుండా నేరుగా నిలువుగా ప్రయాణిస్తుంది. ఇది మూలాధారం నుండి ప్రారంభమై తల పైభాగంలోని సహస్రార చక్రం వరకు సాగుతుంది. ఇడ మరియు పింగళ నాడులు కనుబొమ్మల మధ్య ఉండే ఆజ్ఞా చక్రం వద్ద కలిసి, అక్కడ నుండి సుషుమ్న నాడిలో లీనమవుతాయి. ఈ మూడు నాడుల అమరిక మన వెన్నెముకను ఒక శక్తివంతమైన విద్యుత్ క్షేత్రంగా మారుస్తుంది.

మన శక్తి వ్యవస్థలో అత్యంత రహస్యమైన మరియు సున్నితమైన భాగం **'ఇడ నాడి'**. ఇది వెన్నెముక అడుగున ఉన్న మూలాధార చక్రం నుండి బయలుదేరి, వెన్నెముకకు ఎడమ వైపున మెలికలు తిరుగుతూ ఎడమ ముక్కు రంధ్రం వద్ద ముగుస్తుంది. యోగ పరిభాషలో దీనిని 'చంద్ర నాడి' అని పిలుస్తారు. యోగుల దృష్టిలో ఇది కేవలం ఒక శక్తి మార్గం మాత్రమే కాదు, మన అంతరంగంలోని 'చంద్ర తత్వానికి' (Lunar Principle) ప్రతిరూపం.

ధ్యాన సాధనలో యోగులు ఈ నాడిని ఒక ప్రశాంతమైన, శీతలమైన **నీలి రంగు కాంతి ప్రవాహంగా** దర్శించారు.

ఇడ నాడి చైతన్యవంతంగా ఉన్నప్పుడు మనస్సు బాహ్య ప్రపంచంలోని కోరికలు, ఆందోళనల నుండి మరలి, అంతర్ముఖం అవుతుందని యోగులు గమనించారు. మీ మనస్సు అలజడిగా ఉన్నప్పుడు లేదా ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు, ఈ ఇడ నాడిని ఉత్తేజితం చేయడం ద్వారా సముద్రంలాంటి నిశ్శబ్ద ప్రశాంతతను పొందవచ్చు. ఇది తీవ్రమైన భావోద్వేగాలను అదుపులోకి తెచ్చి, మనస్సును గాఢమైన ధ్యానానికి సిద్ధం చేస్తుంది. ఎవరైనా తనలో అకారణమైన శాంతిని, కరుణను మరియు భక్తిని అనుభవిస్తున్నాడంటే, అది ఇడ నాడి ద్వారా ప్రవహించే అమృత తుల్యమైన ప్రాణశక్తి ఫలితమే.

శారీరక పరంగా, ఇడ నాడి ఒక అంతర్గత 'శీతలీకరణ యంత్రం' (Internal Air Conditioner) లాగా పనిచేస్తుంది. ఈ నాడి ఉత్తేజితమైనప్పుడు శరీరంలో పెరిగిన ఉష్ణోగ్రత తగ్గుతుంది, రక్తపోటు క్రమబద్ధం అవుతుంది మరియు జీవక్రియలు నెమ్మదించి శరీరానికి విశ్రాంతి లభిస్తుంది. మనం గాఢనిద్రలో ఉన్నప్పుడు శరీర కణజాలాలను బాగు చేయడానికి (Cellular repair) మరియు మరుసటి రోజు పని కోసం ప్రాణశక్తిని నిల్వ చేయడానికి ఈ నాడి ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది. అందుకే

ఒత్తిడితో కూడిన నేటి జీవనశైలిలో ఇడ నాడి యొక్క సమతుల్యత శారీరక ఆరోగ్యానికి ఎంతో కీలకం.

ఇడ నాడి మెదడులోని కుడి భాగాన్ని (Right Brain) ప్రభావితం చేస్తుంది, ఇది మనలోని సృజనాత్మకతకు మరియు కళాత్మక దృష్టికి కేంద్రం. మీరు ఒక కవిత రాస్తున్నా, ఒక అందమైన చిత్రాన్ని ఊహిస్తున్నా లేదా తర్కానికి అందని ఒక గొప్ప ఆలోచన చేస్తున్నా—ఆ సృజనాత్మకత వెనుక ఉండే శక్తి ఈ ఇడ నాడిదే. ఇది మనలోని స్త్రీ తత్వానికి, ప్రేమకు మరియు శాంతికి నిలయం. అయితే, ఈ నాడి ప్రభావం మితిమీరితే మనిషిలో బద్ధకం లేదా వైరాగ్యం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి, అందుకే దీనిని పింగళ నాడితో సమతుల్యం చేసుకోవడం పరిపూర్ణ వ్యక్తిత్వానికి మూలం.

ఇడ నాడికి పూర్తి విరుద్ధమైన స్వభావం కలది '**పింగళ నాడి**'. ఇది వెన్నెముక అడుగు భాగాన (మూలాధార చక్రం) ప్రారంభమై, వెన్నెముకకు కుడి వైపున మెలికలు తిరుగుతూ ప్రయాణించి, కుడి ముక్కు రంధ్రం (Right Nostril) వద్ద ముగుస్తుంది. యోగ శాస్త్రంలో దీనిని '**సూర్య నాడి**' అని పిలుస్తారు. ఇది మన శరీరంలోని పురుష తత్వానికి (Masculine energy), బాహ్య క్రియాశీలతకు మరియు తార్కిక శక్తికి ప్రతిరూపం.

పింగళ నాడి చురుగ్గా ఉన్నప్పుడు శరీరంలో శక్తి స్థాయిలు అసాధారణంగా పెరుగుతాయి. ఇది మనల్ని పనులు చేయడానికి,

కష్టపడడానికి మరియు లక్ష్యాల వైపు దూసుకువెళ్లడానికి ప్రేరేపిస్తుంది. మనం శారీరక శ్రమ చేస్తున్నప్పుడు లేదా వ్యాయామం చేస్తున్నప్పుడు సహజంగానే పింగళ నాడి ద్వారా శ్వాస ఎక్కువగా సాగుతుంది. ఇది శరీరంలోని ప్రతి కణానికి నూతన ఉత్తేజాన్ని ఇచ్చి, అలసటను దరిచేరనీయకుండా చేస్తుంది.

దీనిని సూర్య నాడి అని పిలవడానికి ప్రధాన కారణం ఇది శరీరంలో వేడిని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. యోగ విజ్ఞానం ప్రకారం, మన జీర్ణ వ్యవస్థలోని 'జఠరాగ్నిని' రగిల్చడంలో ఈ నాడి పాత్ర కీలకం. మనం భోజనం చేసేటప్పుడు లేదా ఆహారం అరుగుతున్నప్పుడు కుడి ముక్కు రంధ్రం ద్వారా శ్వాస సాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ వేగవంతం అవుతుంది. చలికాలంలో లేదా శరీరం చల్లబడినప్పుడు పింగళ నాడిని ఉత్తేజితం చేయడం ద్వారా అంతర్గత ఉష్ణోగ్రతను పెంచుకోవచ్చు.

పింగళ నాడి మెదడులోని ఎడమ భాగాన్ని (Left Brain) ప్రభావితం చేస్తుంది. విశ్లేషణాత్మకమైన ఆలోచనలు, గణితం, శాస్త్రీయ పరిశోధనలు మరియు తక్షణ నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో ఈ నాడి ప్రాధాన్యత వహిస్తుంది. మనం ఏదైనా విషయాన్ని తర్కంతో ఆలోచిస్తున్నప్పుడు లేదా బాహ్య ప్రపంచంతో సంభాషిస్తున్నప్పుడు పింగళ నాడి మనకు అవసరమైన మేధోశక్తిని అందిస్తుంది. ఇది మనల్ని బహిర్ముఖులను (Extroversion) చేసి, సామాజికంగా చురుగ్గా ఉండేలా చేస్తుంది.

ధైర్యం, ఆత్మవిశ్వాసం మరియు పట్టుదల వంటి లక్షణాలు పింగళ నాడి సమతుల్యతపై ఆధారపడి ఉంటాయి. ఒక వ్యక్తి సవాళ్లను ఎదుర్కోవడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాడంటే, అతనిలో సూర్య శక్తి ప్రవాహం బలంగా ఉందనడానికి అది సంకేతం. అయితే, ఈ నాడి ప్రభావం అతిగా ఉంటే మనిషిలో కోపం, చిరాకు మరియు అహంకారం పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే యోగులు తమ సాధన ద్వారా పగలు పనివేళల్లో పింగళ నాడిని, రాత్రి విశ్రాంతి వేళల్లో ఇడ నాడిని సమన్వయం చేసుకుంటూ పరిపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని సాధిస్తారు.

ఇడ మరియు పింగళ నాడులు వెన్నెముకకు ఇరువైపులా ప్రవహిస్తుంటే, వెన్నెముక మధ్య భాగం నుండి ప్రవహించే అత్యంత శక్తివంతమైన మరియు పవిత్రమైన మార్గమే **'సుషుమ్న నాడి'**. యోగ శాస్త్రం ప్రకారం, ఇది మనిషిలోని ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతికి మూలాధారం. ఇడ మరియు పింగళ నాడులు లౌకికమైన ద్వంద్వాలను (శీతలం-ఉష్ణం, స్త్రీ-పురుష, ఆలోచన-క్రియ) సూచిస్తే, సుషుమ్న నాడి 'అద్వైత' స్థితిని లేదా సమతుల్యతను సూచిస్తుంది.

సాధారణ మానవులలో సుషుమ్న నాడి నిద్రాణ స్థితిలో (మూసుకుపోయి) ఉంటుంది. ప్రాణశక్తి కేవలం ఇడ మరియు పింగళ నాడుల ద్వారానే ప్రవహిస్తూ ఉంటుంది. ఎప్పుడైతే యోగి తన సాధన ద్వారా ఈ రెండు

నాడులను సమతుల్యం చేస్తాడో, అప్పుడు శ్వాస రెండు ముక్కు రంధ్రాల ద్వారా సమానంగా ప్రవహించడం ప్రారంభిస్తుంది. ఆ క్షణంలో ప్రాణశక్తి సుషుమ్న నాడిలోకి ప్రవేశిస్తుంది. దీనినే 'సంధ్యా కాలం' లేదా 'శూన్య స్థితి' అంటారు. ఈ స్థితిలో బాహ్య ప్రపంచం పట్ల స్పృహ తగ్గి, మనస్సు పరమానంద స్థితిలోకి చేరుకుంటుంది.

నేటి వాడుక భాషలో మనం 'ఆనందం' అంటే ఏదైనా కోరుకున్నది దక్కినప్పుడు లేదా ఒక విజయం లభించినప్పుడు కలిగే ఒక తాత్కాలిక భావోద్వేగంగా భావిస్తున్నాము. కానీ, ప్రాచీన భాషా పరంగా మరియు ఆధ్యాత్మిక పరిభాషలో **'ఆనందం' అంటే నిరంతరం ఉండేది (Eternal)** అని అర్థం. మనం అనుభవించే ప్రాపంచిక సుఖాలు (సంతోషం) లేదా బాధలు (దుఃఖం) ఎప్పుడూ స్థిరంగా ఉండవు; అవి వస్తుంటాయి, పోతుంటాయి. ఈ సంతోషం మరియు దుఃఖం అనే రెండు అతివాద స్థితిల మధ్య ఉండే **'శూన్య స్థితి'ని (Equilibrium)** ఆ రోజుల్లో నిజమైన ఆనందంగా పేర్కొన్నారు.

సుషుమ్న నాడిలో ప్రాణశక్తి ప్రవహిస్తున్నప్పుడు కలిగే స్థితి ఇదే. అక్కడ బాహ్య ప్రపంచానికి సంబంధించిన లాభనష్టాలు ఉండవు. సంతోషం వల్ల కలిగే ఉద్వేగం గానీ, దుఃఖం వల్ల కలిగే కృంగుబాటు గానీ లేని ఆ ప్రశాంతమైన సమతుల్యతనే 'పరమానందం' అంటారు. ఇది మనలోని అంతర్గత శక్తి విశ్వశక్తితో అనుసంధానమైనప్పుడు కలిగే శాశ్వతమైన

అనుభూతి. ఈ స్థితిలో మనిషికి ఏదీ కావాలని ఉండదు, ఏదీ పోయిందని బాధ ఉండదు; కేవలం తానూ ఒక విశ్వశక్తిలో భాగమనే ఎరుకతో కూడిన ప్రశాంతత మాత్రమే మిగులుతుంది.

ఇడ మరియు పింగళ నాడులు మనల్ని కాల గమనంలో (గతం మరియు భవిష్యత్తు) బంధిస్తాయి. కానీ, ప్రాణశక్తి సుషుమ్న నాడిలో ప్రవహిస్తున్నప్పుడు మనిషి 'వర్తమాన కాలం'లో స్థిరపడతాడు. ఈ స్థితిలో ఉన్నప్పుడు ఆకలి, దప్పిక, భయం లేదా అలసట వంటి శారీరక ధర్మాలు యోగిని ప్రభావితం చేయవు. ఇది కాలానికి మరియు కర్మకు అతీతమైన స్థితి. అందుకే ధ్యానంలో అత్యున్నత శిఖరాలను అధిరోహించాలనుకునే వారు సుషుమ్న నాడిని మేల్కొల్పడంపై దృష్టి పెడతారు.

సుషుమ్న నాడి చైతన్యవంతమైనప్పుడు మెదడులోని రెండు భాగాలు (Left and Right Brain) పూర్తి సమన్వయంతో పనిచేస్తాయి. అప్పుడు తర్కం (Logic) మరియు సృజనాత్మకత (Creativity) కలిసిపోయి 'ప్రజ్ఞ' లేదా 'జ్ఞానం'గా మారుతాయి. సుషుమ్న నాడి ప్రవహించే సమయం చాలా తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, ఆ సమయంలో చేసే ప్రార్థన లేదా ధ్యానం వేల రెట్లు ఎక్కువ ఫలితాన్ని ఇస్తుంది. ఇది భౌతిక శరీరానికి మరియు విశ్వ చైతన్యానికి మధ్య ఉండే వారధి వంటిది.

ప్రకృతి సిద్ధంగా మన శరీరంలో ఇడ మరియు పింగళ నాడులు ఒక క్రమబద్ధమైన కాలచక్రం ప్రకారం పనిచేస్తాయి. సాధారణంగా ప్రతి **రెండు గంటలకు (సుమారుగా 90 నుండి 120 నిమిషాలు)** ఒకసారి శ్వాస ఒక ముక్కు రంధ్రం నుండి మరొక దానికి మారుతుంటుంది. దీనినే 'నాడీ పరివర్తన' అంటారు. సాధారణంగా మానవులు రెండు ముక్కు రంధ్రాల ద్వారా శ్వాస తీసుకుంటున్నట్లు అనిపించినప్పటికీ, ఆ గాలి ప్రవాహ తీవ్రత (Intensity) మాత్రం రెండు వైపులా ఎప్పుడూ సమానంగా ఉండదు. ఒక సమయంలో ఒక ముక్కు రంధ్రం ద్వారా శ్వాస బలంగా, వేగంగా సాగుతుంటే, రెండో వైపు చాలా తక్కువగా లేదా నిగూఢంగా సాగుతుంది.

ఈ శ్వాస తీవ్రతలోని మార్పు మన శారీరక, మానసిక స్థితిని నిర్ణయిస్తుంది. అయితే, నేటి ఆధునిక జీవనశైలి, విపరీతమైన ఒత్తిడి, కృత్రిమ వెలుతురు మరియు అపసవ్య ఆహారపు అలవాట్ల వల్ల ఈ సహజ కాలచక్రం పూర్తిగా దెబ్బతింటోంది. దీనివల్ల చాలామందిలో ఒకే నాడి (ముఖ్యంగా పింగళ) ఎక్కువ సేపు తీవ్రంగా పని చేయడం వల్ల మానసిక ఆందోళన, నిద్రలేమి మరియు రక్తపోటు వంటి సమస్యలు తలెత్తుతున్నాయి. మన శ్వాస ఏ వైపు బలంగా ఉందో గమనించి, అవసరానికి తగ్గట్టుగా ఆ తీవ్రతను మార్చుకోవడమే యోగ సాధనలోని అసలైన రహస్యం.

మన అవసరానికి అనుగుణంగా ఏ నాడిని ఎప్పుడు యాక్టివేట్ చేయాలో, దాని వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏమిటో ఇక్కడ చూడవచ్చు: (తీవ్రమైన సాధన కేవలం అనుభవజ్ఞుల పర్యవేక్షణలో మాత్రమే చేయ మనవి)

ఇడ నాడి (చంద్ర నాడి)

ఎలా చేయాలి?: కుడి ముక్కు రంధ్రాన్ని మూసివేసి, కేవలం ఎడమ ముక్కు రంధ్రం ద్వారానే శ్వాస తీసుకోవాలి. దీనిని 'చంద్ర భేదన' అంటారు. అలాగే ఎడమ వైపునకు ఒత్తిగిలి పడుకోవడం ద్వారా కూడా ఇడ నాడిని త్వరగా ఉత్తేజితం చేయవచ్చు.

ప్రయోజనాలు: ఇది మనస్సులోని కోపం, ఆవేశం మరియు ఆందోళనను తక్షణమే తగ్గిస్తుంది. నిద్రలేమితో బాధపడేవారికి ఇది అద్భుతమైన ఔషధం. శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరిగినప్పుడు లేదా జ్వరం వచ్చినప్పుడు ఇడ నాడిని ఉత్తేజితం చేయడం ద్వారా శరీరాన్ని చల్లబరచవచ్చు. అలాగే, సృజనాత్మక పనులు చేసేటప్పుడు ఈ నాడి ఊహాశక్తిని పెంచుతుంది.

పింగళ నాడి (సూర్య నాడి)

ఎలా చేయాలి?: ఎడమ ముక్కు రంధ్రాన్ని మూసివేసి, కేవలం కుడి ముక్కు రంధ్రం ద్వారా శ్వాస తీసుకోవాలి. దీనిని 'సూర్య భేదన' అంటారు. కుడి వైపునకు ఒత్తిగిలి పడుకోవడం వల్ల కూడా పింగళ నాడి యాక్టివేట్ అవుతుంది.

ప్రయోజనాలు: పింగళ నాడి జీర్ణక్రియను వేగవంతం చేస్తుంది, కాబట్టి భోజనం తర్వాత ఈ నాడిని ఉత్తేజితం చేయడం మేలు. శరీరానికి నీరసం లేదా బద్ధకం ఆవహించినప్పుడు ఇది తక్షణ శక్తిని (Energy) ఇస్తుంది. తార్కిక ఆలోచనలు, నిర్ణయాలు తీసుకోవడం మరియు గణితం వంటి మేధోపరమైన పనులకు ఈ నాడి అత్యంత అవసరం. చలికాలంలో శరీరంలో వేడిని పుట్టించడానికి ఇది తోడ్పడుతుంది.

సుషుమ్న నాడి (మధ్య నాడి)

ఎలా చేయాలి?: ప్రాణాయామం మరియు గాఢమైన ధ్యానం ద్వారా ఇడ, పింగళ నాడులను సమతుల్యం చేసినప్పుడు శ్వాస రెండు ముక్కు రంధ్రాల ద్వారా సమాన తీవ్రతతో ప్రవహిస్తుంది. అప్పుడు సుషుమ్న నాడి మేల్కొంటుంది.

ప్రయోజనాలు: ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతికి, ధ్యానంలో గాఢమైన స్థితిని పొందడానికి సుషుమ్న నాడి రాజమార్గం. ఈ స్థితిలో మనిషి సుఖదుఃఖాలకు, ద్వంద్వాలకు అతీతమైన పరమానందాన్ని అనుభవిస్తాడు. అంతర్గత శక్తిని (కుండలిని) మేల్కొల్పి, ఆత్మసాక్షాత్కారం పొందడానికి ఈ నాడి యాక్టివేషన్ అత్యంత కీలకం.

మనం ఎటువంటి లౌకికమైన కోరికలు లేకుండా, సంపూర్ణ ఏకాగ్రతతో జపం చేసినప్పుడు మన శ్వాసలో కలిగే ఆ అద్భుతమైన మార్పును స్వయంగా గమనించవచ్చు. ఇక్కడ మనం పఠించే మంత్రం అనేది కేవలం మన మనస్సును నిలకడగా ఉంచడానికి ఉపయోగపడే ఒక సాధనం (Tool) మాత్రమే. అసలైన కీలకం మన ఏకాగ్రతలో ఉంది; ఆ ఏకాగ్రత ద్వారానే మనం ఇడ, పింగళ నాడుల మధ్య ప్రవహించే సుషుమ్న నాడిని గుర్తించగలం. ఈ నైపుణ్యం (Skill) అలవడినప్పుడు, శ్వాస రెండు ముక్కు రంధ్రాల ద్వారా సమానంగా ప్రవహిస్తూ మనల్ని ఆ శూన్య స్థితిలోకి లేదా పరమానంద స్థితిలోకి తీసుకెళ్తుంది. కోరికలు లేని ఈ నిష్కామ జపం మనల్ని ప్రాపంచిక బంధనాల నుండి విముక్తం చేసి, ఆత్మసాక్షాత్కారానికి మార్గం సుగమం చేస్తుంది

ప్రాణాయామం కేవలం గాలిని పీల్చుకోవడం, వదలడం మాత్రమే కాదు; అది మన నాడీ వ్యవస్థను మరియు రక్త ప్రసరణను నియంత్రించే ఒక శక్తివంతమైన సాధనం. యోగ విజ్ఞానం ప్రకారం, మన శ్వాస గతి మారినప్పుడు మన శరీరంలోని రసాయనిక చర్యలు మరియు హార్మోన్ల విడుదల కూడా మారుతాయి. లోతైన మరియు క్రమబద్ధమైన శ్వాస ప్రక్రియలు మన శరీరంలోని 'పారాసింపథెటిక్' నాడీ వ్యవస్థను ఉత్తేజితం చేస్తాయి. ఇది శరీరానికి 'అన్నీ సురక్షితంగా ఉన్నాయి' అనే సంకేతాన్ని పంపి, ఒత్తిడిని కలిగించే 'కార్టిసాల్' వంటి హార్మోన్లను తగ్గించి, మనల్ని ప్రశాంత స్థితికి చేరుస్తుంది.

రక్తపోటు (Blood Pressure) నియంత్రణలో ప్రాణాయామం అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. మనం నెమ్మదిగా శ్వాస తీసుకున్నప్పుడు రక్తనాళాలు వ్యాకోచించి (Vasodilation), రక్తం సులువుగా ప్రవహించడానికి దోహదపడతాయి. క్రమం తప్పకుండా ప్రాణాయామం చేయడం వల్ల గుండె కొట్టుకునే వేగం క్రమబద్ధం అవుతుంది (Heart Rate Variability మెరుగుపడుతుంది), ఇది గుండె సంబంధిత వ్యాధుల నుండి రక్షణ కల్పిస్తుంది.

శ్వాస ప్రక్రియలు మన మనస్సును మరియు మెదడును నేరుగా ప్రభావితం చేస్తాయి. మన మెదడులోని కుడి మరియు ఎడమ భాగాలను సమన్వయం చేయడంలో నాడి శోధన ప్రాణాయామం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది మానసిక ఆందోళన (Anxiety), ఒత్తిడి మరియు డిప్రెషన్‌ను తగ్గించి మెరుగైన మానసిక ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తుంది. మెదడులోని తరంగాలు ప్రశాంతపడటం వల్ల జ్ఞాపకశక్తి మరియు ఏకాగ్రత పెరుగుతాయి. సంక్షిప్తంగా చెప్పాలంటే, ప్రాణాయామం అనేది కేవలం ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన వ్యాయామం కాదు, అది మొత్తం శరీర వ్యవస్థను పునరుజ్జీవింపజేసే ఒక దివ్యౌషధం.

ముఖ్యమైన వివిధ రకాల ప్రాణాయామాల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం:

అనులోమ విలోమ ప్రాణాయామం (నాడి శోధన) - నిర్వహణా పద్ధతి

దీనిని ప్రారంభించడానికి వెన్నెముక నిటారుగా ఉంచి, పద్మాసనం లేదా సుఖాసనంలో కూర్చోవాలి. ఎడమ చేతిని 'జ్ఞాన ముద్ర'లో (బొటనవేలు, చూపుడు వేలు కలిపి) ఎడమ మోకాలిపై ఉంచాలి. కుడి చేతి బొటనవేలితో కుడి ముక్కు రంధ్రాన్ని మూసివేసి, ఎడమ వైపు నుండి నెమ్మదిగా, లోతుగా గాలిని పీల్చుకోవాలి. ఆ

తర్వాత ఉంగరపు వేలితో ఎడమ ముక్కు రంధ్రాన్ని మూసివేసి, కుడి వైపు నుండి గాలిని పూర్తిగా వదలాలి. వెంటనే మళ్ళీ కుడి వైపు నుండి గాలిని పీల్చుకుని, ఎడమ వైపు నుండి వదలాలి. ఇలా మార్చి మార్చి చేయడం ఒక చక్రాన్ని పూర్తి చేస్తుంది. ఇది శరీరంలోని 72,000 నాడులను శుద్ధి చేసి, ఇడ-పింగళ నాడులను సమతుల్యం చేస్తుంది.

కపాలభాతి ప్రాణాయామం - నిర్వహణా పద్ధతి

కపాలభాతిని అభ్యసించేటప్పుడు గాలిని పీల్చుకోవడం కంటే, వదలడంపైనే ఎక్కువ దృష్టి పెట్టాలి. నిటారుగా కూర్చుని, శ్వాసను ఒకేసారి బలంగా ముక్కు ద్వారా బయటకు వదలాలి. అలా వదిలిన ప్రతిసారీ మీ పొత్తికడుపు లోపలికి వెళ్ళాలి. గాలిని పీల్చుకోవడం అనేది ఎటువంటి ప్రయత్నం లేకుండా సహజంగా జరగనివ్వాలి. ప్రారంభంలో సెకనుకు ఒక స్ట్రోక్ చొప్పున నిమిషానికి 60 సార్లు చేయవచ్చు. ఇది శరీరంలోని వ్యర్థాలను బయటకు పంపి, ముఖంలో తేజస్సును పెంచుతుంది. **ముఖ్య గమనిక:** గర్భవతులు, తీవ్రమైన రక్తపోటు లేదా హెర్నియా సమస్య ఉన్నవారు దీనిని నిపుణుల సలహాతోనే చేయాలి.

భ్రమరి ప్రాణాయామం - నిర్వహణా పద్ధతి

మొదటగా లోతైన శ్వాస తీసుకుని, చూపుడు వేళ్ళను చెవుల రంధ్రాల వద్ద లేదా కనుబొమ్మల పైన ఉంచాలి (షణ్ముఖి ముద్రలోనైనా చేయవచ్చు). కళ్ళు మూసుకుని, శ్వాసను వదిలేటప్పుడు నోరు తెరవకుండా గొంతులో నుండి తేనెటీగ చేసే 'మ్మ్...' అనే ఝుంకారాన్ని చేయాలి. ఈ ప్రకంపనలు మీ మెదడు అంతటా వ్యాపిస్తున్నట్లు భావించాలి. ఇలా 5 నుండి 11 సార్లు చేయడం వల్ల తక్షణమే మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది. ఒత్తిడి వల్ల కలిగే తలనొప్పి మరియు చిరాకును తగ్గించుకోవడానికి ఇది ఒక అద్భుతమైన మార్గం.

భస్త్రిక ప్రాణాయామం - నిర్వహణా పద్ధతి

కొలిమి తిత్తి లాగా శ్వాసను వేగంగా పీల్చుకుంటూ, అంతే వేగంగా వదలడాన్ని భస్త్రిక అంటారు. ఊపిరితిత్తులను నిండుగా గాలితో నింపి, వెంటనే బలవంతంగా బయటకు పంపాలి. ఇలా చేస్తున్నప్పుడు ఛాతీ భాగంలో కదలికలు స్పష్టంగా ఉండాలి కానీ పొత్తికడుపు స్థిరంగా ఉండాలి. ఇది శరీరానికి అత్యధిక ఆక్సిజన్‌ను అందించి, రక్తప్రసరణను వేగవంతం చేస్తుంది. ప్రతిరోజూ 2 నుండి 5

నిమిషాల పాటు ఈ అభ్యాసం చేయడం వల్ల రోగనిరోధక శక్తి పెరగడమే కాకుండా, కఫ సంబంధిత వ్యాధులు దూరమవుతాయి.

ప్రాణశక్తి సుషుమ్న నాడిలో ప్రవహిస్తున్నప్పుడు, సాధకుడికి ఒక అద్భుతమైన సత్యం సాక్షాత్కరిస్తుంది. ఈ అనంత విశ్వమంతా ఏ మూల శక్తితో నిండి ఉందో, అదే శక్తి మానవ శరీరంలో 'ప్రాణశక్తి' రూపంలో ఉందని అతడు గుర్తిస్తాడు. మనం చేసే ప్రతి పని, మన ప్రతి ఆలోచన ఆ విశ్వ మహాశక్తిలో ఒక భాగమేననే స్పృహ (Universal Consciousness) కలుగుతుంది. ఈ స్థితిలో 'నేను' అనే వేరు భావం నశించి, అహంకారం మరియు మాయా విచ్ఛేదనం జరుగుతుంది. ఎప్పుడైతే కర్తృత్వ భావన (నేనే చేస్తున్నాను అనే నమ్మకం) తొలగిపోతుందో, అప్పుడు కర్మల క్షయం సంభవిస్తుంది. కర్మలు లేని ఆత్మే పరమాత్మలో లీనమవుతుంది, దీనినే మనం 'మోక్షం' అని పిలుస్తాము.

సృష్టిలోని సమస్త జీవరాశులలోనూ ఇడ, పింగళ మరియు సుషుమ్న నాడులు అంతర్లీనంగా ఉంటాయి. అయితే, జంతువుల వెన్నెముక భూమికి సమాంతరంగా (Horizontal) ఉండటం వల్ల, వాటిలోని ప్రాణశక్తి ఊర్ధ్వ ముఖంగా ప్రయాణించే అవకాశం ఉండదు.

ఫలితంగా, వాటి శక్తి కేవలం ఇడ మరియు పింగళ నాడులకే పరిమితమై, కేవలం ఆహారం, నిద్ర, భయం వంటి మనుగడకు (Survival) సంబంధించిన అవసరాలకే వినియోగించబడుతుంది. కానీ, నిటారైన వెన్నెముక కలిగిన మానవుడికి మాత్రమే తన ప్రాణశక్తిని సుషుమ్న నాడి ద్వారా ప్రవహింపజేసి, మోక్షాన్ని పొందే అద్భుత అవకాశం ఉంది. దైవకృప వల్ల ప్రతి రెండు గంటలకు ఒకసారి నాడులు మారుతున్న తరుణంలో, కొద్ది నిమిషాల పాటు ప్రాణశక్తి సహజంగానే సుషుమ్న నాడిలోకి ప్రవేశిస్తుంది. ఆ స్వల్ప సమయంలోనే మనిషికి తెలియకుండానే వైరాగ్య భావనలు, ఆధ్యాత్మిక చింతన కలుగుతాయి; కానీ శ్వాస తిరిగి ఇడ లేదా పింగళలోకి మారగానే ఆ లోతైన జ్ఞానాన్ని మర్చిపోయి మళ్ళీ లౌకిక ప్రపంచంలో మునిగిపోతాడు. అందుకే, కేవలం మన ముక్కు రంధ్రాల ద్వారా సాగే శ్వాస గమనాన్ని స్పృహతో గమనిస్తూ, దానిని నియంత్రించడం నేర్చుకుంటే, అది మన ఆరోగ్యాన్ని మార్చడమే కాకుండా మనల్ని అమరత్వానికి నడిపించే రాజమార్గం అవుతుంది.

ప్రాణం – మరణం: మన శరీరంలో ప్రాణశక్తి క్షీణించడానికి ప్రధాన కారణం మన జీవనశైలి మరియు ఆలోచనా విధానం. మనం తీసుకునే శ్వాస లోతుగా కాకుండా, వేగంగా మరియు గాఢత లేనిదిగా ఉన్నప్పుడు

శరీరానికి అందాల్సిన విశ్వశక్తి పరిమితమవుతుంది. దీనికి తోడు నిరంతర ఆందోళనలు, అధికమైన ఆలోచనలు ప్రాణశక్తిని విపరీతంగా హరిస్తాయి. ముఖ్యంగా ప్రాణశక్తిని "నాది" అనే అహంకారంతో (Ego) ముడిపెట్టి, దానిని కేవలం ఇడ మరియు పింగళ నాడులకే పరిమితం చేయడం వల్ల, అది తన మూలమైన విశ్వశక్తి నుండి విడిపోతుంది. ఈ విచ్ఛేదనం వల్ల ప్రాణశక్తి క్రమంగా బలహీనపడి, శరీరం వ్యాధులకు మరియు ముసలితనానికి లోనవుతుంది.

మరణం వెనుక ఉన్న రహస్యం

యోగ దర్శనం ప్రకారం, మరణం అనేది కేవలం ప్రాణశక్తి తన వాహనమైన శరీరాన్ని వదిలివేయడం. ఒక జీవి ఈ భూమిపై అనుభవించాల్సిన కర్మలు (ప్రారబ్ద కర్మ) పూర్తయినప్పుడు, ప్రాణశక్తి ఆ బంధాన్ని తెంచుకుంటుంది. శరీరం ముసలితనం వల్ల లేదా అనారోగ్యం వల్ల ప్రాణాన్ని మోయలేనంతగా అరిగిపోయినప్పుడు కూడా మరణం సంభవిస్తుంది. అయితే, మరణ సమయంలో మన దృక్పథం ఎంతో ముఖ్యం. ప్రాణశక్తి ఇడ లేదా పింగళ నాడుల ద్వారా అహంకారంతో బయటకు వెళ్తే అది పునర్జన్మకు దారితీస్తుంది. అలా

కాకుండా, శ్వాసపై ఎరుకతో ప్రాణాన్ని సుషుమ్నలోకి మళ్లించి నిష్క్రమిస్తే, అది మరణం కాదు——అది మోక్షం.

ఈ నాడుల విజ్ఞానం మనకు బోధించే పరమార్థం ఒక్కటే: ఇడ, పింగళ మరియు సుషుమ్న నాడులలో ప్రవహించే శక్తి వేర్వేరు కాదు, అవి ఒకే ప్రాణశక్తి యొక్క విభిన్న రూపాలు. కేవలం మన దృక్పథం (Perspective) మాత్రమే ఆ శక్తిని విభజిస్తోంది. ఎప్పుడైతే మనం ఆ శక్తిని "నా ప్రాణం" అని భావిస్తామో, అది అహంకారానికి (Ego) దారితీస్తుంది; అప్పుడు మన చైతన్యం కేవలం ఇడ లేదా పింగళ నాడులకే పరిమితమై ఉంటుంది. కానీ, అదే శక్తిని అనంతమైన "విశ్వశక్తి" (Universal Energy) గా చూసినప్పుడు, మనం ఆత్మసాక్షాత్కారానికి లేదా మోక్షానికి అర్హులమవుతాము.

"ఇడా పింగళికా మధ్యస్థా మృణాల తంతు రూపణీ |

భజత్కామధేనుః కామసూతిః కల్యాణీ కలకలభా ||"